Come mangiavano i romani?
Allora ho organizzato il discorso in fasce, cioè: poveri, benestanti e ricchi, in modo da capirci al meglio.
Il cittadino romano o il colono romano, che era sostanzialmente povero, quindi apparteneva alla fascia debole della popolazione.
Innanzitutto la sua alimentazione era basata sulla verdura e sui legumi, una quantità enorme di verdure di legumi che erano la base fondamentale della sua alimentazione, del suo regime, tutti i tipi di verdura tutti i tipi di legumi che erano talmente importanti addirittura che alcune famiglie venivano chiamate proprio con il nome che derivava da quello che coltivavano, per esempio i Fabi derivavano dalle fave e il Lentuli dalle lenticchie. Quindi è chiaro che l'alimentazione del povero sostanzialmente o del non benestante era basata su questo.
Poi un elemento molto importante era il farro; specie nella prima parte della storia romana il farro la fa assolutamente da padrone. La zuppa di farro la mangiavano sempre quasi tutti i giorni e anzi il farro una volta macinato diventava una farina con cui facevano una polenta. Una polenta di farro alla quale aggiungevano tutto quello che potevano quindi: i piccoli residui di pesce, di carne, qualsiasi elemento che potesse dare un po' di sapore e questa era per la stragrande maggioranza la base della alimentazione della persona povera.
Poi quando Roma inizia a espandersi e quindi conquista nuovi territori come per esempio la Sicilia, cioè il granaio di Roma assieme anche all' Egitto, il farro viene sostituito dal frumento e ci sono tutta una serie di leggi, le leggi fomentare, che servivano appunto per distribuire il frumento alla parte più bassa e più povera della popolazione, la quale con il frumento riusciva a fare una farina e a fare il pane. Chiaramente era un pane da povero, cioè si trattava di un frumento e quindi di una farina grezza con cui facevano un pane chiamato panis rusticus, quindi pane rustico, pane nero che non aveva proprio un gran sapore, era abbastanza grezzo, comunque serviva a variare l'alimentazione. Quindi per un povero era un elemento importante.
Cosa poteva ancora mangiare? Mangiavano sostanzialmente quello che potevano permettersi, ogni tanto qualche piccolo pezzo di carne, come il maiale che tendeva a costare di meno e poi potevano permettersi un pochino di pesce, il pesce piccolo: le acciughe, le sardine specie di seconda pescata, quelle che costavano meno, che magari non erano freschissime, però permettevano di variare un pochino l'alimentazione.
per quanto riguarda il bere il povero, a parte ovviamente l'acqua, poteva prendere dell'aceto e mescolarlo con l'acqua oppure poteva prendere un vino di scarsissima qualità, quasi inacidito, anche questo mescolarlo con l'acqua e

quindi ne riuscivano ad avere delle bevande acidule che permettevano un pochino di variare il gusto.
Certamente l'alimentazione del povero è un'alimentazione molto frugale, è un'alimentazione con dei gusti abbastanza scarni e composta molto spesso dagli avanzi del giorno precedente.
Chiaramente, specie in quella fascia di reddito, non si butta via niente, le cose si riutilizzano al massimo che si può fare, e questo era, diciamo, il regime del povero. Come mangiava invece il benestante? Quello che aveva un'economia un pochino più florida, non era ancora ricco, però si poteva permettere comunque degli sfizi maggiori.
Diciamo che la struttura del cibo era la stessa, solo che innanzitutto a livello di vegetali poteva permettersi degli alimenti come le albicocche, le ciliegie, cioè qualcosa di coltivato che poteva trovare nel mercato e che aveva dei prezzi anche un pochino più alti. Aveva un'alimentazione di verdure che sono anche un pochino più sfiziose e, sempre rimanendo nei termini del pane, poteva mangiare un pane di farina bianca, che era chiamato panis secundus che era già più buono, era già più raffinato perché la farina veniva passata più volte e quindi dava una soddisfazione differente ed era abbastanza buono.
La carne, la poteva mangiare più spesso: un pochino di manzo, un pochino di bovino, a volte un po’ di coniglio, ovvero poteva mangiare una carne che era più prelibata, che aveva dei sapori anche più rotondi, più accentuati, quindi diciamo la possibilità di scelta della carne era più ampia.
Anche nel caso del pesce poteva per esempio permettersi non so, ogni tanto, un'orata, quindi dei pesci più grandi, non solo i pesci piccoli, ma anche un branzino; cioè dei pesci che avevano comunque una struttura e anche un sapore della carne un po’ più intenso, un po’ più deciso.
Assieme potevano mangiare una salsa: il garum. Una salsa che a noi darebbe il voltastomaco ma che a loro piaceva molto: si tratta di interiora di pesce che vengono mescolate a volte con un po’ di sale, venivano messe in grandi recipienti e venivano fatte essiccare al sole in modo che poi marcissero. Si creava così una sostanza liquida, o meglio semi liquida, gelatinosa, molto forte, molto odorosa e dal sapore estremamente acre, che però mettevano da tutte le parti e fungeva da condimento; si abbinava a tutto. Era un po’ come la maionese che si può mettere un po’ dappertutto. La mettiamo un po’ sul pesce, un po’ sulla carne, alcuni la mettono sulla pasta, ma non sono molto sani di mente. Comunque per far capire, era una cosa che si metteva un po’ da tutte le parti.
Un'altra cosa che potevano mangiare come condimento era la muria. Sarebbero gli intestini e il sangue del tonno che venivano fatti macerare finché diventavano una salsa.

Quindi è chiaro che il benestante poteva con queste salse ampliare la sua dieta in maniera importante.
Anche sotto l'aspetto del bere, delle bevande aveva più scelta.
Bevevano un vino che era di qualità media, poteva essere annacquato o mescolato con il miele perché i romani non amavano molto il gusto del vino secco così com'era. Anche perché era molto forte, quindi bevendolo assieme all'acqua, assieme al miele potevano avere un vino dal gusto un po’ più morbido e dalle fonti sappiamo anche che c’era chi si poteva bere l'idromele cioè un misto di acqua e di miele, anch'esso fermentato. Era una bevanda abbastanza buona, era anche energetica per la presenza del miele e quindi poteva anche essere data ai bambini, poteva anche essere data ai ragazzi.
Quindi questa era l'alimentazione di un benestante, come vedete aveva già una buona varietà.
Infine, come mangiava il ricco?
Il ricco mangiava ovviamente tutte queste cose ma si poteva permettere evidentemente delle sciccherie assolute. Per esempio, per quanto riguarda la verdura, poteva permettersi i funghi porcini.
Tutti i funghi venivano considerati abbastanza rari, ma i funghi porcini erano rarissimi, erano una prelibatezza, per capire valevano come un tartufo che noi oggi mangiamo. Quindi un ricco poteva permettersi questa prelibatezza assoluta: i funghi porcini cucinati come meglio preferiva.
C era poi un pane di prima qualità, ovvero farine di frumento setacciato diverse volte fino a formare il panis candidus, quindi buono, quello più simile a quello che noi conosciamo e mangiamo oggi.
Per quanto riguarda la carne si poteva ovviamente permettere tutti i tipi di carne tutti i giorni e si poteva permettere i tagli migliori come oggi noi li conosciamo: quelli di manzo, tipo il cappello del prete per esempio, anche oggi poteva permettersi,
Sotto l'aspetto del pesce anche lui l'orata, il branzino, ma anche l'anguilla, gli storioni, questi ultimi avevano dei sapori sofisticati ed erano considerati una prelibatezza: mangiare lo storione ad altre persone non ricche capitava una volta all'anno, come se noi mangiassimo il caviale.
Per quanto riguarda il vino potevano bere dei vini di altissimo pregio di altissima qualità che non avevano bisogno di essere mescolati con l'acqua e il miele o si poteva fare ma in misura minore perché erano veramente molto pregiati.
Per esempio uno dei principali è il Falerno: era un vino invecchiato, decisamente buono, decisamente anche, ovviamente, costoso, ma era veramente una prelibatezza. Così come i vini che venivano dalla zona di Sorrento.

I vini di Sorrento, dove c'era una coltivazione che ancora oggi sopravvive, erano dei vini buonissimi.
C'è da dire quindi che l'alimentazione, nel caso dei ricchi, diventava anche un'alimentazione coreografica.
C'erano diverse portate in cui gli animali venivano presentati ancora nella loro forma originale, ripieni di altri animali o di altre sostanze, di altri cibi. Nel caso dunque del ricco il pasto diventa anche un'esibizione, anche un piacere per gli occhi, qui possiamo rifarci ai pasti di Lucullo, che è diventato famoso non solo per le vittorie militari in Oriente.
Lucullo in realtà è stato il re dei grandi banchetti.
Per concludere c'è anche da considerare il modo con cui loro mangiavano: un proverbio che esiste ancora oggi ti dice colazione da re pranzo da principe e cena da povero per spiegare sostanzialmente che la colazione deve essere abbondante il pranzo medio e la cena deve essere leggera questo per riassumere in un proverbio simpatico una regola nutrizionale che oggi andrebbe seguita i romani facevano in realtà esattamente il contrario cioè la colazione era un pasto molto rapido molto veloce si mangiavano spesso gli avanzi del giorno prima ma è paragonabile a quando noi ci vestiamo beviamo un caffè mangiamo un biscotto usciamo di casa sostanzialmente quindi la colazione non era considerata un pasto importante era così per cominciare e anche il pranzo era un intermezzo per farvi capire il pranzo era considerato come il pranzo degli impiegati che vanno alla mensa si aprono la loro vaschetta mangiano devono e poi ritornano a lavorare quindi non so una mezz'oretta oppure come un ragazzo che si ferma al McDonald's si prende un panino si beve una mezza Coca Cola e poi torna a scuola oppure va a casa no quindi anche il pranzo era sostanzialmente considerato come un pasto abbastanza veloce mentre invece tutta la attenzione tutto il piacere il godimento era la sera il piatto principale era quello della Sera dove si tentava diciamo innanzitutto ci si prendeva proprio tempo si mangiava con più calma con la famiglia e poi se c'era un buon piatto era il momento in cui si mangiava quindi il piatto prelibato la novità o per il povero quella volta che magari riusciva a mangiare carne lo mangiava la sera assieme alla famiglia si vantava anche con gli amici la sera ecco quindi che i romani avevano un'alimentazione che sicuramente un'alimentazione che per noi sarebbe insostenibile perché avrebbe dei sapori orribili avevano anche l'abitudine di unire dei sapori completamente opposti in uno con l'altro quindi certamente una alimentazione che per i giorni nostri per i nostri gusti sarebbe insopportabile anche solo il garum sarebbe vomitevole sarebbe rivoltante però aveva anche dei vantaggi per esempio non avevano molte carie perché senza dolci senza zuccheri e questo lo si vede proprio anche dai calchi che abbiamo

trovato a Pompei i romani avevano un'alimentazione per certi versi molto sana molto integra molto pulita e non conoscevano quasi i problemi di carie gengiviti viridi tartaro e quindi diciamo che è un mondo molto lontano dal nostro ma per certi versi per alcuni versi anche migliore non sotto l'aspetto del gusto ma certamente sotto l'aspetto della della salvezza si per concludere questo video oltre a ringraziarvi dell'attenzione come sempre potete leggervi le ricette di apicio apicio è un cuoco dell'epoca romana che ha scritto tutta una serie di ricette che noi ancora oggi possiamo leggere io vi sconsiglio di farle a casa perché oltre a non avere esattamente gli stessi ingredienti non so se riuscirete a mangiarli però se volete approfondire da soli cercate le ricette di apicio ci sono proprio tutti gli ingredienti le procedure per fare un tuffo nella storia nella storia della alimentazione romana che molto spesso dice di un popolo anche più delle guerre che combatte a breve in coda a questo video una piccola grafica che riassume tutte le sostanze che ho detto e che vi permette di fissarla meglio nella mente e poi come al solito iscrivetevi al canale altrimenti vengo a casa vi faccio mangiare il garum e non vi piacerà molto alla prossima